

ご家族向け説明会 約15分

退院後の暮らしを支える

介護保険 サービス入門

はじめての方とご家族へ

相談先メモつき



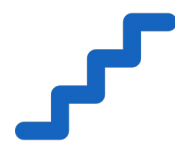
退院を前に、こんな心配はありませんか？



お風呂に、入れる
かな



日中、ひとりで
大丈夫かな



家の段差や
階段が心配



家族の介護が
続けられるかな

こうした心配を、介護保険のサービスで支えられることがあります。

介護保険のしくみ



40歳になると加入します

保険料を納め、介護が必要になったときにサービスを使えるしくみです。



65歳以上の方

介護が必要と認定されれば、サービスを使えます。



40～64歳の方

介護保険の対象となる特定の病気（特定疾病）が原因の場合に、使えます。



自己負担は

1割

一定以上の所得がある方は
2割または3割

例：1万円分のサービスなら、1割負担で
1,000円

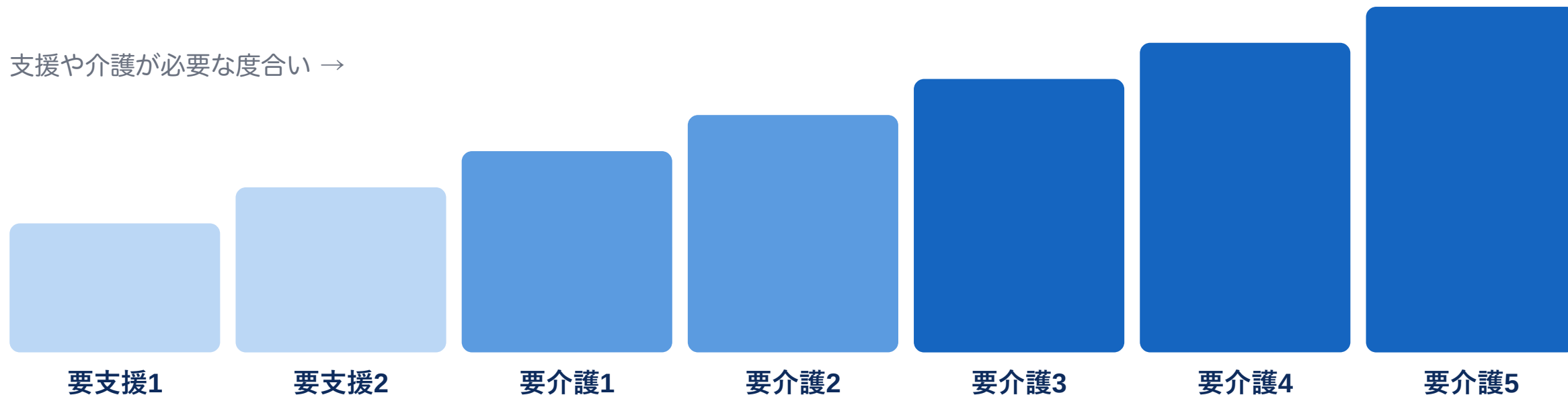
サービスを使うまでの6ステップ



申請には、介護保険の被保険者証が必要です（40～64歳の方は医療保険証）。

認定は7段階。段階によって相談先が変わります

支援や介護が必要な度合い →



要支援1・2の方

地域包括支援センター

介護予防のケアプランを相談します

要介護1～5の方

ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）

介護のケアプランを依頼します

退院の前に、できること

1

病院の相談員に、心配ごとを伝える

退院後の生活の不安や、申請のタイミングを相談できます



2

市区町村や地域包括支援センターに相談

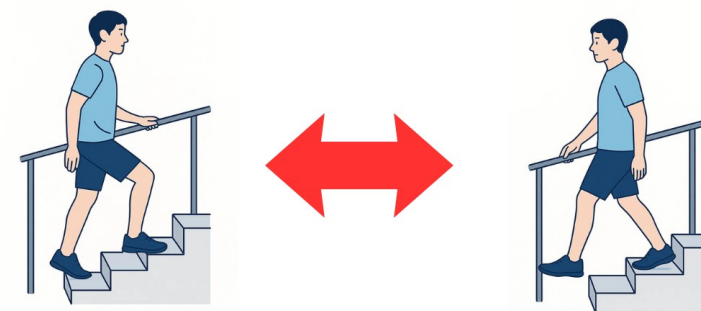
申請の方法や、使えるサービスを教えてもらえます



3

家の様子を確認しておく

段差・お風呂・トイレ・寝る場所などを、写真やメモで



早めに相談するほど、退院までに準備できることが増えます。

サービス① 家に来てもらう



訪問介護（ホームヘルパー）

入浴・排泄・食事などの介助や、家事の手伝い



訪問看護

看護師が、健康状態の確認や医療的なケアを行う



訪問リハビリ

リハビリ職が自宅で、動作の練習や環境の助言を行う



訪問入浴

浴槽を持ち込んで、自宅で入浴の介助を行う

家での暮らしを、そのまま支えるサービスです。

サービス② 通う・泊まる



デイサービス（通所介護）

日中に通い、食事や入浴、体を動かす活動、ほかの人との交流をする



デイケア（通所リハビリ）

日中に通い、リハビリを中心に、体の機能の維持・回復をめざす



ショートステイ（短期入所）

数日間、施設に泊まる。介護をする家族が休む時間にもなる

家族の休息（レスパイト）も、立派な利用の目的です。

サービス③ 住まいと道具を整える



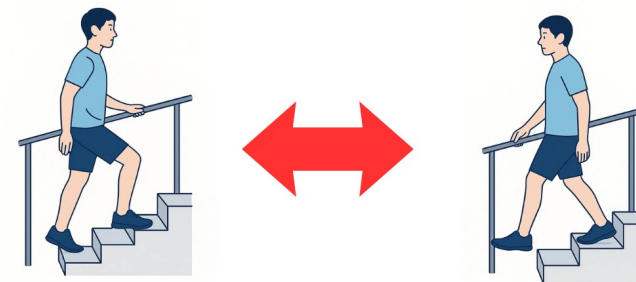
福祉用具のレンタル

車椅子・歩行器・手すり・介護ベッドなど



福祉用具の購入

ポータブルトイレ・入浴用のいすなど
(年間の上限あり)



住宅改修

手すりの取り付け・段差の解消など（20万円まで）

住宅改修は、工事の前に申請が必要です。まずはケアマネジャーなどに相談を。

費用の考え方：3つのポイント

1

1か月に使える量に、上限がある

要介護度ごとに、在宅のサービスの1か月の利用限度額が決まっています。超えた分は全額自己負担です。

2

住宅改修は、20万円まで

20万円の改修なら、1割負担の方は保険から通常18万円が支給されます。

3

負担が重いときの軽減もある

1か月の自己負担が上限を超えたとき、超えた分が支給される制度（高額介護サービス費）があります。

具体的な金額は、ケアマネジャーと一緒に計算してくれます。

架空の例：退院後のサービスの組み合わせ

Aさん（架空）

80代・男性

脳梗塞で入院

要介護2と認定

妻と二人暮らし

希望：「家のお風呂に入りたい」

妻：「腰が痛く、夜はゆっくり休みたい」



デイケア

週2回。リハビリと入浴



歩行器のレンタル

家の中の移動を安全に



浴室の手すり

住宅改修で取り付け



ショートステイ

妻が休みたいときに

実際の組み合わせは、本人と家族の希望をもとに、ケアマネジャーと決めます。

ケアマネジャーと話す前に、準備しておくこと

1

どう暮らしたいか

本人と家族、それぞれの希望



2

1日の過ごし方と、家の様子

起きる時間、段差、お風呂、トイレ



3

介護できる人と時間

誰が、いつ、どのくらい手伝えるか



4

困っていること

思いついたときに、メモに残す



準備があると、ケアプランの話し合いがスムーズになります。

今日のまとめと、相談先メモ

1

早めに相談

退院の見通しが立ったら

2

申請→認定→ケアプラン

通知は原則30日以内

3

家族だけで抱え込まない

家族の休息も大切な目的

困ったときの相談先を、今日のうちにメモしておきましょう。

架空の事例で作成した自主制作見本です。制度の内容は改正されることがあります。手続きや利用できるサービスは、お住まいの市区町村や担当のケアマネジャーに確認してください。

相談先メモ

市区町村の介護保険の窓口

電話：

地域包括支援センター

電話：

病院の相談室（相談員）

電話：

参考資料

厚生労働省 介護サービス情報公表システム「介護保険とは」

<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/about.html>

同「サービス利用までの流れ」

<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/flow.html>

同「サービスにかかる利用料」

<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/fee.html>

同「介護予防・日常生活支援総合事業のサービス利用の流れ」

https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/flow_synthesis.html

厚生労働省「居宅介護住宅改修費及び介護予防住宅改修費の支給について」（老企第42号）

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001506185.pdf>

厚生労働省「特定疾病の選定基準の考え方」

<https://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/nintei/gaiyo3.html>

確認日：2026年10月1日 ／ イラスト：自主トレ素材庫

架空の事例で作成した自主制作見本です。制度の内容は改正されることがあります。手続きや利用できるサービスは、お住まいの市区町村や担当のケアマネジャーに確認してください。